

b. Richtlijnen voor thuiswonende ouderen met hun naasten en zorgverleners

(uit: samenvatting *Preventie van valincidenten bij ouderen* NVKG)

1. Praat met de oudere (en zijn familie of zorgprofessionals) over de oorzaak en gevolgen van een val. Om een beter beeld te krijgen, kun je ook vragen naar eventuele andere valincidenten van het afgelopen jaar en ook of dat gevolgen heeft gehad, zoals minder bewegen, uit angst opnieuw te vallen.
2. Maak de woning veilig. Hoewel het nog niet aangetoond kan worden, is het aanpassen van de woning wel degelijk nuttig - zeker als onderdeel van een totaalpakket aan oplossingen. Zie verder het hoofdstuk 'Tips om het huis veiliger te maken'
3. Zorg voor goede schoenen. Als ouderen vaak vallen, kunnen andere schoenen soms een uitkomst bieden.
4. Kijk kritisch naar de medicijnen, vooral de medicijnen die de geest beïnvloeden, (zoals kalmerende middelen, antipsychotica en antidepressiva). De voor- en nadelen van het stopzetten van het gebruik van deze medicijnen moeten zeker overwogen worden, daar deze medicijnen het valrisico vergroten.
5. Help de oudere van zijn valangst af te komen. Hoewel niet is aangetoond dat het ondernemen van actie tegen valangst ook tot minder vallen leidt, wordt toch aangeraden dit te doen, omdat dit een actievare houding van de oudere kan bevorderen. Dit kan weer leiden tot een beter functioneren en daarmee tot een hogere kwaliteit van leven.
6. Kan de oudere wel goed zien? Vraag naar en test zijn gezichtsvermogen. Soms kan een betere bril al een hoop schelen.
7. Is de hart en bloeddruk wel in orde? Het kan namelijk gebeuren dat de oudere flauwvalt als gevolg van te weinig bloedtoevoer naar de hersenen of als gevolg van hersen- en zenuwstoringen.
8. Oefenprogramma's zijn uiterst zinvol om het evenwicht van de veelvallende oudere te verbeteren. Het gaat hier om een op de persoon afgestemde training van de juiste spiergroepen, in combinatie met het oefenen van het evenwichtsgevoel. Dit zal tegelijkertijd ook het algemeen welbevinden van de oudere bevorderen.
9. Bij het bespreken van de problemen rond het vallen is het belangrijk je te richten op de ouderen die ook een hoog risico hebben iets te breken bij het vallen. Denk aan ouderen met ernstige botontkalking of andere vormen van vastgestelde botproblemen.

10. Bekijk het vallen door zoveel mogelijk brillen. Want wat blijkt? Als de situatie van de veelvallende oudere door zoveel mogelijk verschillende invalshoeken wordt bekeken, is de kans op succesvolle maatregelen om vallen te voorkomen, groter – zeker voor ouderen die na een valpartij voor spoedeisende hulp naar het ziekenhuis moeten. Daarom moeten artsen, fysio- en ergotherapeuten en speciaal geschoolde verpleegkundigen bij deze besprekingen worden betrokken.